

اینٹریشن برہے گا ہی۔ اسلئے کم کر دیں یا چھوڑ دیں۔ ویسے اسلام میں اسے حرام قرار دیا گیا ہے۔ اسلئے کم کرنے سے تقریباً 2 سے 4 (mm/Hg) پونٹ کم کر سکتے ہیں۔

(5) کافی: کافی بلڈ پریشر کو برہانے کیلئے کافی ہے اور کافی ہے چھوڑنے سے بلڈ پریشر کافی کم ہو جائے گا۔
(1) کمانے پینے کے طور پر یقین اور کیا کیا کھانا چاہئے اس کے بارے میں بات کرنے سے پہلے چاہئے کہ Antioxidant نئی آکسیڈنٹ کے بارے میں کچھ جان لیں۔

انٹی آکسیڈنٹ (Antioxidant) :-

جسب خون جسم کے سیل کو آکسیجن پہونچاتا ہے اسوقت آکسیڈنٹ کا عمل بھی شروع ہو جاتا ہے اور اس آکسیجن فزی ریلیبل میں اتنی طاقت ہوتی ہے جو سیل کی دیواروں کو سار کر دیتی ہے۔ نتیجہ سیل کی ہر باہری۔ اس لئے کھانے میں ہمیں کچھ چیزیں ایسی کھانی چاہئے جو اس عمل کو روک سکے۔ یہ ایک سو کے یولس (molecules) کی فہل میں نیزڈائن کے ساتھ رہتے ہیں اور آکسیڈنٹ کے عمل کو کم کرتے ہیں اسی طرح فیاپلس میں بھی ایسی عمل ہوتا ہے۔ جسمیں مختلف کام کو روک دینا لازمی ہے۔ اس لئے ہمیں پھل ذر فوٹ جیسے گاجر، برتالو، ٹماٹر، پیچ، ہری ترکاریاں، آملہ، موکھی، لیٹوں، مرزا میری، وٹامن E میں کارڈیوڈیٹریل، مچلی، بریڈ میٹ (گوشت) انڈا، بچن، لہسن، تربوزہ، بالی، ایشی جیسمیں اُمیکا 3 فٹی ایسیڈ کی بہتات ہوتی ہے اور جو خراب کولسٹرول اور ڈرائی گھیرا پکڑ کر کرتے ہیں۔

(2) ہمارے کھانے پینے کی چیزوں اور وقت میں ترمیم کرے۔

نئے چارٹ کے حساب سے ہمیں تھوڑا تھوڑا کھانا چاہئے دن بھر میں تقریباً 5 مرتبہ کھانا ہے۔ دن بھر میں آپ جتنا کھاتے ہیں اسے 5 حصوں میں تقسیم کر کے کھائیں۔ دن بھر کی ایک عام خوراک یہ ہے۔

(1) چھوٹی چھوٹی بغیر تیل کے پھلے یا کم تیل میں بنی ہوئی چائیاں

(2) ۴۴ فرٹس، جیسمیں کیلا، موکھی، پیچ، انار، اچلا اور دوسرے موسمیاتی فرٹس

(3) ۱۱۴ کپ ڈرائی فرٹس

(۴) ترکاریاں، پیاز (ایک آلو، مکھنیا، اُلبا مو) ایک کنوڑی بڑی چنی والی ترکاریاں، میاں

پاک کا ذکر ضرور کر دوں گا چونکہ پاک میں اور کچھ نیزڈائن میں نمک کوٹھ سے ہوتا ہے اس لئے ان نیزڈائن سے گریز کریں یا ان کو پاک سے وقت تک استعمال نہ کریں۔

LIFE STYLE MODICATION

(1) موٹاپا کم کر کے : اگر کم 10 کیلو تک وزن گھٹا دیں تو ہم 5 لٹر 20 (mm/Hg)

بلڈ پریشر کے پونٹ کم کر سکتے ہیں۔

نوٹ:- اس کے لئے آپ ہماری پہلی کتاب ڈیاپلس اثرات اور علاج کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔

اگر کم روکی کر 140 پونٹ سے زیادہ اور عورت کی کم 35 پونٹ سے زیادہ ہے تو لازمی طور پر وزن گھٹانا چاہئے۔

(2) ورزش کے ذریعے :- ہمیں چاہئے کہ روزانہ ایک گھنٹہ کی ورزش کریں جس میں جلدی جلدی چلنا

بھی شامل ہے۔ ایکٹو شروع کرتے وقت پہلے دن ہم صرف آدھ گھنٹہ چلیں پھر روزانہ 5-5 منٹ کا وقفہ بڑھاتے جائیں یہاں تک کہ آپ روزانہ ایک گھنٹہ چلیں پھر آپ اس پر قائم رہیں۔

ورزش میں آپ گہری سانس لیں تھوڑی دیر دیکھیں اور پھر آہستہ آہستہ چھوڑنے اس طرح یہ عمل دس سے پندرہ مرتبہ دوہرائیں اس سے خون کی نالیاں کھل جائیں اور دوران خون بڑھ جائیگا۔

ورزش کے ذریعے ہم 4 سے 9 (mm/Hg) پونٹ کم کر سکتے ہیں۔

(3) نمک :- (سب سے اہم ہے)۔ یعنی موزیم کی خوراک میں کمی۔ ہم روزانہ تقریباً 6 سے 8

گرام نمک کھاتے ہیں جب ہمیں صرف 3.8 گرام نمک کی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ نمک تو اشیاء میں قدرتی طور پر شامل ہی رہتا ہے۔ جب ہم زیادہ نمک کھاتے ہیں جسکی وجہ سے خون میں نمک کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ نتیجہ مختلف میں اور جسم کے تمام چھوٹے چھوٹے سیل کے اطراف نمک کی تہ بڑھ جاتی ہے۔ اور

اس نمک کو جذب کرنے کے لئے سیل خون سے پانی کی مقدار جذب کرتے ہیں دوسری طرف گردے بھی اپنا کام شروع کر دیتے ہیں۔ یعنی نمک کی مقدار کو کم کریں اور اس کو نکال پھیلے وہ بھی خون سے پانی جذب کر کے پیچش

میں پانی اور نمک پھیلنا شروع کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے خون کا زماڑا ہو جاتا ہے اور دل کو زور و شور سے کام کرنا پڑھتا ہے۔ نتیجہ ہائپرٹینشن اب یہ گردوں پر منحصر ہے کہ وہ کتنا نمک باہر بھیج سکتے ہیں۔ اس لئے ہمیں چاہئے کہ احتیاط

برقیں اور نمک ہی نہ کھائیں۔ اس کے نہ کھانے سے کچھ نہیں گزرے گا لائق جسم کو اور خاص طور سے گردوں کو راحت ملے گی۔ نمک کے نہ کھانے سے ہم 2 سے 8 (mm/Hg) پونٹ تک B.P کم کر سکتے ہیں۔

(۴) شراب کی ممانعت :- شراب کے پینے سے جسم کے تقریباً ہر اعضاء پر خراب اثر پڑتا ہے۔ لازم ہے